مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار شهرستان بهبهان

آسیه سید[1]. [2]مونا عبدالحمید طهرانی*. کوثر امانی[1]

گروه فیزولوزی ورزشی،دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بهبهان،بهبهان،ایران

[2]گروه تربیت بدنی،دانشگاه آزاد اسلامی،واحد امیدیه،امیدیه،ایران

[2]مکاتبه آدرس نویسنده: *گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد امیدیه، تلفن: ۹۸۹۳۰۸۶۲۳۰۳۱، ایمیل: mona.abdolhamedetehrani@iau.ac.ir

چکیده

زمینه و هدف: پژوهش‌ها نشان می‌دهد، هیجان‌خواهی و سرسختی می توانند به‌عنوان ویژگی‌های شخصیتی با افزایش شادکامی مرتبط باشند، زیرا افراد دارای این ویژگی‌ها تمایل بیشتری به مواجهه با چالش‌ها و تجربه‌های نو دارند که به احساس معنا و رضایت از زندگی می‌انجامد. هدف از مطالعه حاضر مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار می‌باشد.

روش‌ها: نمونه آماری این مطالعه ۲۰۰ نفر (۱۰۰ نفر ورزشکار و ۱۰۰ نفر غیرورزشکار)، با دامنه سنی ۲۰-۳۰ سال می باشد. لازم به ذکراست که گروه ورزشکار شامل افرادی می باشد، که ۳ جلسه در هفته بطور منظم ورزش می‌کردند. به منظور گردآوری اطلاعات مرتبط با موضوع از پرسشنامه‌های روایی سنجی شدهٔ موجود شامل سه پرسشنامهٔ شادکامی آکسفورد، سرسختی روانشناختی اهواز و مقیاس هیجان‌خواهی آرنت استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها نیز از دو روش آمار توصیفی چون شاخص‌های میانگین، انحراف معیار کمترین و بیشترین نمرات و از آمار استنباطی چون تحلیل واریانس چند متغییری یا MANOVA استفاده شد. برای انجام این کار از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته ها: نتایج این مطالعه تفاوت معنی‌داری در هیجان خواهی(۰/۱۳۸)، شادکامی(۰/۱۲٤) و سرسختی(۰/۳۳۲)، بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار را نشان داد. با بررسی میانگین نمرات هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار نتایج نشان می‌دهد بین این دو گروه به لحاظ میل به تازگی، شدت تجربه حسی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

نتیجه گیری: به نظر میرسد افراد ورزشکار بدلیل مواجهه مداوم با چالش ها ، رقابت ها و تجربه های تنش زا در محیط های ورزشی از سطح بالاتری از هیجان‌خواهی، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی برخوردارند در نتیجه با انجام فعالیت بدنی سطح سلامت روان این افراد بهبود می‌یابد.

کلمات کلیدی: شادکامی، هیجان خواهی، سرسختی روانشناختی، ورزشکار، غیر ورزشکار

Original Artical

Comparison of thrill seeking, happiness, and psychological toughness in male athletes and non-athletes in Behbahan city

Asieh Seyyed[1],[*]Mona Abdolhamid Tehrani [2],Kosar Amani

1-A.S, Department of Exercise Physiology, Behbahan Branch, Islamic Azad University, Behbahan, Iran

2[*]-M.A, Department of Physical Education, om.c., Islamic Azad University, Omidiyeh, Iran

3-K.A Department of Exercise Physiology, Behbahan Branch, Islamic Azad University, Behbahan, Iran,

mona.abdolhamedetehrani@iau.ac.ir

Abstract

Background and purpose: Research shows that sensation seeking and hardiness can be associated with increased happiness as personality traits, because people with these traits are more likely to face challenges and new experiences, which leads to a sense of meaning and satisfaction with life. The aim of the present study was to compare sensation seeking, happiness, and psychological hardiness in male athletes and non-athletes.

Materials and methods: The statistical sample of this study is 200 people (100 athletes and 100 non-athletes), with an age range of 20-30 years. It should be noted that the athlete group includes people who regularly exercised 3 sessions per week. In order to collect information related to the subject, existing validated questionnaires were used, including three Oxford Happiness Questionnaires, Ahvaz Psychological Hardiness, and Arendt Sensation Seeking Scale. Two descriptive statistical methods were used to analyze the data, such as mean indices, standard deviation of the lowest and highest scores, and inferential statistics such as multivariate analysis of variance or MANOVA. SPSS version 26 was used to do this.

Results: The results of this study showed a significant difference in sensation seeking (0.138), happiness (0.124), and hardiness (0.332) between athletes and non-athletes. By examining the scores of sensation seeking, happiness, and hardiness of athletes and non-athletes, the results show that there is a significant difference between these two groups in terms of desire for novelty and intensity of sensory experience.

Conclusion: It seems that athletes have a higher level of excitement seeking, psychological toughness, and happiness due to their constant exposure to challenges, competitions, and stressful experiences in sports environments. As a result, their mental health improves with physical activity**.**

Keywords: Happiness, thrill seeking, psychological toughness, athlete, non-athlete

مقدمه

در جوامع مدرن امروزی، گسترش زندگی ماشینی و کاهش چشمگیر فعالیت‌های بدنی ناشی از سبک زندگی کم‌تحرک، منجر به افزایش احساس انزوا، اضطراب و افسردگی در میان افراد شده است، به‌طوری‌که سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۲) این روند را یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت روان در قرن حاضر معرفی کرده است. ورزش نه تنها به بهبود وضعیت جسمانی انسان کمک می‌کند، بلکه نقشی اساسی در حفظ و ارتقای سلامت روان ایفا می‌نماید. تأثیرات مثبت فعالیت‌های ورزشی بر روحیه و سلامت ذهنی بسیار گسترده و متنوع است از کاهش استرس، اضطراب و افسردگی گرفته تا افزایش احساس شادی، آرامش و توانایی مقابله با افکار منفی. ورزش همچون به عنوان یک راهکار طبیعی و مؤثر برای ارتقای کیفیت زندگی تلقی شود. افزون بر این، ارتباط مستقیمی میان ورزش و افزایش اعتمادبه‌نفس وجود دارد؛ زیرا دستیابی به اهداف ورزشی و بهبود توانایی‌های جسمی، احساس موفقیت و پیشرفت را در فرد تقویت می‌کند.

هیجان‌خواهی (Sensation Seeking) یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که به تمایل فرد برای تجربه موقعیت‌های جدید، شدید و تحریک‌آمیز اشاره دارد. به عبارتی، هیجان‌خواهی نوعی تمایل ارثی برای شروع یک فعالیت مشتاقانه در پاسخ به محرک‌های جدید است. در نتیجه هیجان‌خواهی ویژگی‌ای است که با نیاز به احساس‌های متفاوت، تازه، پیچیده و نیز تجارب متفاوت و اشتیاق برای پذیرش خطرات جسمی و اجتماعی این تجارب تعریف می‌شود (Franken, 1998) .فردی که زیاد هیجان‌خواه است، تحریک مغزی مداوم را ترجیح می‌دهد، از کارهای یکنواخت خسته می‌شود و همواره به دنبال آن است که از طریق تجارب مهیج، انگیختگی خود را به سطح بالاتری برساند. بطور کلی، ساختار هیجان‌خواهی به مقدار تغییر و تنوع

ی مربوط می‌شود که دستگاه عصبی مرکزی فرد نیاز دارد، در نتیجه هیجان‌خواهان ترجیح می‌دهند که فعالیت‌های خود را پیوسته تغییر دهند، کانال‌های تلویزیون را عوض کنند، مواد مخدر مصرفی خود را تغییر دهند، دوستان و شرکای جنسی خود را عوض کنند و مواردی از این قبیل (ریو و همکاران، ۲۰۰۱). در نتیجه هیجان خواهی دارای ابعاد متفاوتی است مانند ماجراجویی، بازداری زدایی، حساسیت به یکنواختی و ملال. هیجان‌خواهی با تفاوت‌هایی در سیستم‌های نوروترانسمیتر مغز، به‌ویژه دوپامین، در ارتباط است. دوپامین در مدار پاداش مغز – به‌ویژه نواحی‌ای مانند nucleus accumbens و ventral tegmental *area* – آزاد می‌شود و لذت ناشی از تجربه‌های جدید یا خطرناک را افزایش می‌دهد. افراد با فعالیت بالاتر در این مسیرها، بیشتر به دنبال محرک‌های هیجان‌انگیز می‌گردند (Kutlu, 2021). مطالعات ژنتیکی نشان داده‌اند که برخی ژن‌های مربوط به گیرنده‌های دوپامین، به‌ویژه (DRD4 گیرنده دوپامین نوع ٤)، با سطح هیجان‌خواهی ارتباط دارند. افراد دارای ژن DRD4 -7R بیشتر تمایل به تجربه رفتارهای هیجان‌خواهانه دارند (Munafò, 2008). زاکرمن و همکاران (به نقل از ابوالقاسمی، ١٣٨٤) بین هیجان خواهی با تمایلات جنایت‌کارانه و رفتارهای ضد اجتماعی، پرخاشگری، بی انضباطی و تکانشگری ارتباط مثبت و معناداری بدست آورده اند (ابوالقاسمی، ١٣٨٤). از سویی هیجان‌خواهی می‌تواند نقش مهمی در انتخاب و مشارکت در فعالیت‌های بدنی افراد ایفا کند(Sandseter et al. 2024). براساس نتایج تحقیقات پسران در مقایسه با دختران نمرات بالاتری در هیجان‌خواهی دارند، به‌ویژه در سنین ۹ تا ۱۳ سال، همچنین پسران تمایل بیشتری به شرکت در بازی‌های پرخطر و فعالیت‌های فیزیکی چالش‌برانگیز نشان می‌دهند. براساس مطالعات انجام شده ورزش می‌تواند نقش محافظتی

در برابر اثرات منفی هیجان‌خواهی ایفا کند، به‌ویژه در نوجوانان ورزشکار که تاب‌آوری بالاتری نشان می‌دهند(Jochimek et al. 2023).

در مجموع، هیجان‌خواهی یک ویژگی چندوجهی است که می‌تواند هم به عنوان منبع انگیزه و خلاقیت عمل کند و هم با رفتارهای پرخطر و پیامدهای منفی همراه باشد . درک دقیق‌تر از این ویژگی و عوامل مؤثر بر آن می‌تواند به توسعه راهکارهای مؤثر برای ارتقای سلامت روان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر کمک کند. در همین راستا چیت ساز و همکاران،۲۰۱۶[۱] به بررسی و مقایسه هیجانخواهی در بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار پرداختند. یافته ها نشان داد که ورزشکاران دارای مقادیر قابل توجه بالاتری از هیجان خواهی درون فردی و بین فردی بودند(چیت‌ساززاده, ۲۰۱۶). از سویی شادکامی و نشاط به عنوان یکی از نیازهای اساسی روانی انسان، همواره مورد توجه قرار گرفته است. شادکامی به قضاوت و ارزیابی فرد از کیفیت زندگی‌اش بستگی دارد و این ارزیابی از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه یک حالت درونی است که تحت تأثیر هیجان‌های مثبت شکل می‌گیرد (Ryff and Singer 2008). در الگوها و نظریه‌های ارائه شده پیرامون شادی، الگوی شلدون و لیمبومیرسک[۲](۲۰۰٤) در توصیف شادکامی سه مؤلفه کلیدی را مطرح نموده اند. اولین مؤلفه نقطه شروع ثابت است که به آمادگی های ژنتیکی و ارثی اشاره دارد .به بیان دیگر، این عامل بیانگر سطح شادی، در زمان صفر بودن دیگر عوامل می باشد. دومین مؤلفه در برگیرنده ی متغیرهای جمعیت شناختی مانند سن، وضعیت تأهل، وضعیت استقلال و درآمد، تسهیلات، امکانات و بافت خانه و خانواده و مذهب می باشد و از این نظر نسبت به عامل اول از ثبات کمتری برخوردار است(Sheldon, 2006). آخرین و سومین مؤلفه کنش های عمدی[۳]است که اشاره به فرآیندهای تلاش مدار و هدفمند زندگی فرد دارد و در برگیرنده ی جنبه های شناختی (مانند داشتن نگرش های مثبت و کمال گرا)، رفتاری (مانند ابراز علاقه به دیگران و ورزش کردن) و خواست های ارادی (مانند تعیین و دنبال کردن هدف های شخصی معنی دار) می‌باشد. از این رو، این عامل قابل تغییر است. شادکامی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت روان، تحت تأثیر عوامل گوناگون از جمله فعالیت بدنی قرار دارد. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که ورزش منظم با بهبود خلق وخو، افزایش انرژی روانی، کاهش علائم افسردگی و اضطراب، و ارتقای کیفیت زندگی، موجب افزایش احساس شادکامی می‌شود. فعالیت بدنی همچنین با افزایش ترشح هورمون‌های مثبت‌نگر مانند اندورفین و دوپامین، زمینه را برای تجربه احساسات مثبت و رضایت از زندگی فراهم می‌سازد. همچنین فعالیت بدنی موجب افزایش دسترسی به تریپتوفان (پیش‌ساز سروتونین) در مغز می‌شود که نقش مهمی در بهبود خلق و جلوگیری از افسردگی دارد. کاهش سطح هورمون‌های استرس و بهبود پاسخ فیزیولوژیک بدن به فشارهای روانی یکی دیگر از دلایل اثربخشی نقش فعالیت بدنی بر احساس شادکامی در افراد است.

فعالیت بدنی میتواند از طریق افزایش سطح BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) کمک به رشد و پایداری نورون‌های عصبی و اثرات ضدافسردگی را ایفا کند(Ren and Xiao 2023). علاوه بر این، ورزش گروهی می‌تواند با تقویت تعاملات اجتماعی، حس تعلق و خودارزشی را نیز افزایش دهد. در مجموع، فعالیت بدنی نه تنها ابزاری برای بهبود سلامت جسمی، بلکه راهکاری مؤثر برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی فردی است (Buecker et al. 2021).

---

۱. Aouani et al

۲. Sheldon & Lymbomirsky

۳. intentional activities-

در همین راستا فارسانی و همکاران(۲۰۲۰)، به بررسی مقایسه شادکامی در ورزشکار و غیر ورزشکار شهر دزفول پرداختند. یافته ها نشان داد که انجام فعالیت بدنی مستمر، اثرات مطلوبی بر شادکامی دارد (فارسانی, ۲۰۲۰).

سرسختی روان‌شناختی به عنوان یک ویژگی شخصیتی نسبتاً پایدار، به شیوه‌ای اشاره دارد که افراد در مواجهه با

رویدادهای دشوار زندگی، با احساس تعهد، کنترل و درک چالش‌ها به‌عنوان فرصت رشد، واکنش نشان می‌دهند Maddi (2006). فعالیت بدنی نه تنها بر سلامت جسمی تأثیر مثبت دارد، بلکه می‌تواند نقش مهمی در ارتقاء ویژگی‌های روان‌شناختی نظیر سرسختی ایفا کند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که شرکت در تمرینات ورزشی منظم، به ویژه فعالیت‌های هوازی و گروهی، می‌تواند

سطوح سرسختی روان‌شناختی را افزایش دهد. این تأثیر از طریق بهبود احساس کنترل، افزایش خودکارآمدی، و تقویت توانایی مقابله با استرس و ناکامی‌ها صورت می‌گیرد. فعالیت بدنی با فراهم کردن فرصت‌هایی برای مواجهه با چالش‌های قابل کنترل، به افراد کمک می‌کند نگرش‌های مثبت‌تری نسبت به دشواری‌ها در پیش بگیرند و از آن‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد استفاده کنند. این یافته‌ها حاکی از آن است که ورزش می‌تواند یک مداخله مؤثر برای تقویت تاب‌آوری وسرسختی روان‌شناختی در گروه‌های مختلف جمعیتی باشد (Nezhad and Besharat 2010).

روش کار:

جامعهٔ آماری این مطالعه متشکل از تمامی مردان ورزشکار و غیرورزشکار شهر بهبهان در دسترس تشکیل دادند. از میان این جامعه آماری نمونه آماری پژوهش در دو گروه شامل مردان ورزشکار (۱۰۰ نفر) و مردان غیر ئرزشکار (۱۰۰ نفر) در نظر گرفته شد. در مجموع نمونه آماری ۲۰۰ نفر بود که به دو گروه ورزشکار (۱۰۰ نفر) و غیرورزشکار (۱۰۰نفر) به روش غیرتصادفی از جامعه پژوهش انتخاب شد. به منظور گردآوری اطلاعات مرتبط با موضوع از پرسشنامه‌های روایی سنجی شدهٔ (شادکامی آکسفورد، سرسختی روانشناختی اهواز و مقیاس هیجان‌خواهی آرنت) برای هر مؤلفه استفاده شد. پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ گویه است که براساس طیف چهار درجه ای نمره گذاری می شود و میزان شادکامی فردی را می سنجد. این پرسشنامه شادکامی شامل ۳ مولفه درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی می باشد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۱ذکر شده است. مقیاس هیجان خواهی آرنت دارای۲۰ گویه دارد و شامل دو خرده مقیاس میل به تازگی و شدت تجربه حسی می باشد. گویه های مربوط به این دو خرده مقیاس عبارتند از: ۲، ٤، ٦، ۸، ۱۰، ۱۲، ١٤، ١٦، ۱۸، ۲۰ گویه های مربوط به میل به تازگی و گویه های مربوط به شدت: ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۱۹ می باشد. شیوه نمره گزاری آزمون بر اساس مقیاس لیکرت (۱= هرگز تا ٤= خیلی زیاد) است. ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/٦۵ بدست آمد (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸٤). پرسشنامه سرسختی روانشناختی اهواز یک مقیاس پرسشنامه‌ای خودگزارشی با ۲۷ ماده است. آزمودنی موظف است که در هر ماده یکی از چهار گزینهٔ هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و بیش تر اوقات را انتخاب نماید. به هر یک از این گزینه‌ها به ترتیب مقادیر۰، ۱، ۲، ۳ تعلق می‌گیرد، به جز گویه های ٦، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۷و ۲۱ که دارای بار عاملی منفی بوده و به شیوهٔ معکوس نمره گذاری می‌شوند(نریمانی et al. 2005). کیامرثی و همکاران (۱۳۷۷)، ضرایب پایایی این پرسشنامه را به دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ به ترتیب ٪۸٤ و ٪۷٦ محاسبه کردند. در این کارپژوهشی با مراجعه به باشگاههای مردانه و مکانهای عمومی همچون مساجد، هیبت ها، دانشگاهها و ادارات و..... پرسشنامه هایی توزیع

شد. پس از مشخص شدن آزمودنی ها و توضیح در مورد اهمیت پژوهش حاضر، با قرار دادن پرسش نامه ها در اختیار آن ها، جمع آوری اطلاعات آغاز گردید. لازم به ذکر است که قبل از ارائه پرسشنامه ها پیرامون اهداف پژوهش، نحوه پاسخ دهی به پرسشنامه ها، لزوم همکاری صادقانه و همچنین عدم نیاز به ذکر مشخصات فردی، توسط پژوهشگر توضیحاتی ارائه و پس از آن پرسشنامه ها در اختیار آزمودنی ها قرار داده شد. همچنین سعی بر آن بود که پرسشنامه ها چک شده و از تحویل گرفتن پرسشنامه های ناقص و بدون جواب خودداری شود، و در صورت مواردی از این دست، پس از رفع ابهام، از آزمودنی ها خواسته شد که پرسشنامه ها را تکمیل و تحویل دهند. سپس پرسشنامه ها جمع آوری شده و داده های حاصل، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. دو روش آمار توصیفی چون شاخص های میانگین، انحراف معیار کمترین و بیشترین نمرات و از آمار استنباطی چون تحلیل واریانس چند متغییری یا MANOVA استفاده شد.

یافته های توصیفی

جدول ۱: توصیف آماری نمرات هیجان خواهی به تفکیک گروه

	مردان غیر ورزشکار		مردان ورزشکار	
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
میل به تازگی	۱۷/۸۳	۵/۱۰۶	۲۲/۵۰	٤/۲٤۹
شدت تجربه حسی	۲۳/۱۷	٦/۷۸۰	۲٦/۱۷	۵/۳٤۳
نمره کلی هیجان خواهی	۷۲/٤٤	۱۱/۰۹٤	۸۷/۱۰	۱۲/٤۲۷

در جدول ۱ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات هیجان خواهی و ابعاد آن به تفکیک برای مردان غیرورزشکار و مردان ورزشکار نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات هیجان خواهی مردان ورزشکار نسبت به مردان غیر ورزشکار بالاتر است.

جدول ۲: توصیف آماری نمرات شادکامی به تفکیک گروه

	مردان غیر ورزشکار		مردان ورزشکار	
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
عاطفه مثبت	۲۲/۰۳	۵/۱٦۳	۲۵/۱۰	٤/٤۷۵
محدودیت نقش ناشی از سلامت فیزیکی	۲۳/۸۷	۷/۱۵۷	۲۷/۷۰	۸/٤۲۱
نداشتن احساس منفی	۱۹/٦۰	۳/۵۳۹	۲۱/۵۳	٤/۰٦٦
نمره کلی شادکامی	۱۰۱/۳۹	۱۱/۲٤۸	۱۲۰/۳۲	۱۳/۸۱۲

در جدول ۲ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات شادکامی و ابعاد آن به تفکیک برای مردان غیر ورزشکار و مردان ورزشکار نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می شود میانگین نمرات شادکامی مردان ورزشکار نسبت به مردان غیر ورزشکار بالاتر است.

جدول ۳: توصیف آماری نمرات سرسختی روانشناختی به تفکیک گروه

	مردان غیر ورزشکار		مردان ورزشکار	
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سرسختی روانشناختی مثبت	۲۵/۸۷	٦/۱۱۲	۳۱/۸۳	۵/۰۵۲
سرسختی روانشناختی منفی	۲۳/٤۰	٤/۷۰۲	۲۰/۹۲	۳/٦۳۰
نمره کلی سرسختی روانشناختی	٤۹/۲۷	۹/۷۰٤	۵۲/۷۵	۱۰/۰۲٦

در جدول ۳ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات سرسختی روانشناختی به تفکیک برای مردان غیر ورزشکار و مردان ورزشکار نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می شود میانگین نمرات سرسختی روانشناختی مثبت مردان ورزشکار نسبت به مردان غیر ورزشکار بالاتر است و در مقابل میانگین نمرات سرسختی روانشناختی منفی مردان غیر ورزشکار نسبت به مردان ورزشکار دیده بالاتر است.

جدول ٤: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری برای مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی روانشناختی مردان غیر ورزشکار و مردان ورزشکار

اثر	آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	اثر پیلایی	۰/۵۰۲	۱۰/٤۷۵	۳	۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/٤۵۱
	لامبدای ویلکز	۰/۵۱۲	۱۰/٤۷۵	۳	۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/٤۵۱
	اثر هتلینگ	۰/۵۱۱	۱۰/٤۷۵	۳	۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/٤۵۱
	بزرگترین ریشه روی	۰/۵۱۲	۱۰/٤۷۵	۳	۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/٤۵۱

همانطور که مشاهده می‌گردد سطح معنی داری هر چهار آمارهٔ چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، کوچکتر از ۰/۰۱ است ($p<۰/۰۱$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که بین نمرات هیجان خواهی ،شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و مردان غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۵: آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و مردان غیرورزشکار

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
هیجان خواهی	بین گروهی	۲۹٦/٤٥۸	۱	۱۲۱٤/۰۱۷	۲۹۹/٥۰٦	۰/۰۰۱	۰/۱۱٤
	درون گروهی	۱۱۰۲/٦۳۳	۱۹۹	۱۲۰/٤٤۲		۰/۰۰۱	
شادکامی	بین گروهی	۲٥۰/۸۱۷	۱	۱٥٤۱/۸۱۷	۳۰۱/۸۱٥	۰/۰۰۱	۰/۱٥٤
	درون گروهی	۱۱٥٦/۳٦۷	۱۹۹	۱۲٥/٦٤٤			
سرسختی روانشناختی	بین گروهی	۲٥٥/٦۰۰	۱	۲۰۱۰/٦۰۰	۳۰۲/۱٦	۰/۰۰۱	۰/۱۸۰
	درون گروهی	۱٥۱۰/۳۳۳	۱۹۹	۱۲۲/٦٤٤			

در جدول ۵ نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و مردان غیر ورزشکار نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ٤، مقدار F بدست آمده، برای تمامی متغیرها در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد (P<۰/۰۱). از این رو فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت و **مقایسه** هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار مورد تایید قرار می‌گیرد. با مقایسه میانگین نمرات دو گروه مشاهده می‌شود که میانگین نمرات هیجان خواهی ،شادکامی و سرسختی روانشناختی در مردان ورزشکار بیشتر از مردان غیر ورزشکار است. اولین فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت بین هیجان خواهی مردان غیر ورزشکار شهر بهبهان و مردان ورزشکار مورد تایید قرار می‌گیرد. همسو با نتایج این تحقیق صمدزاده و همکاران ۲۰۱۱ مطالعه ای با عنوان مقایسه هیجان‌خواهی ، عزت‌نفس و سلامت روان در ورزشکاران حرفه‌ای، آماتور و غیرورزشکاران"انجام دادند. نتایج مطالعه آنها نشان داد ورزشکاران، به‌ویژه در سطوح حرفه‌ای و آماتور،تمایل بیشتری به جستجوی تجربه‌های هیجان‌انگیز دارند .این ویژگی می‌تواند نقش مهمی در انتخاب فعالیت‌های ورزشی و عملکرد آن‌ها ایفا کند (Samadzadeh, 2011). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افراد با هیجان‌خواهی بالا اغلب جذب ورزش‌هایی مانند اسنوبورد، صخره‌نوردی، پاراگلایدینگ یا ورزش‌های رزمی می‌شوند. این رفتارها می‌توانند به عنوان راهی برای ارضای تمایل به تحریک‌های شدید تلقی شوند.

از سوی دیگر، پژوهش‌هایی نیز نشان داده‌اند که شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم مانند دویدن یا تمرینات هوازی، می‌تواند از طریق تعدیل انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و نوراپی‌نفرین، سطح هیجان‌خواهی افراطی را کاهش داده و درنتیجه از بروز رفتارهای پرخطر جلوگیری کند. در نتیجه فعالیت بدنی، بسته به نوع و شدت آن، می‌تواند هم در افزایش و هم در کاهش جلوه‌های هیجان‌خواهی تأثیرگذار باشد. شناخت این رابطه می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه برای جوانان و افراد دارای تمایلات پرخطر مفید باشد. تحقیقات در حوزه عصب‌شناسی رفتاری نشان داده‌اند که تفاوت‌های فردی در میزان هیجان خواهی تا حد زیادی با عملکرد سیستم دوپامین مغز مرتبط است. در همین راستا تیلر و همکاران، ۲۰۲۳ به بررسی تأثیر تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر سیگنال‌دهی دوپامین در مغز و رفتارهای مرتبط با هیجان‌خواهی پرداخت. نتایج مطالعه آنها نشان داد که HIIT می‌تواند با افزایش گیرنده‌های نوع ۲ دوپامین (D2R) در نواحی مغزی مانند هسته شل هسته دَم (Nucleus Accumbens Shell)، سیگنال‌دهی دوپامین را تعدیل کند. این تغییرات ممکن است به کاهش تمایل به رفتارهای پرخطر و افزایش تاب‌آوری هیجانی مرتبط با هیجان‌خواهی کمک کند(Tyler, 2023). همچنین مطالعه ای به بررسی ارتباط فعالیت بدنی با سرسختی روان‌شناختی، هوش هیجانی و پریشانی روانی در میان ۱۰۹۵ دانشجوی دانشگاه‌های جنوبی اسپانیا پرداخته است .نتایج این یافته‌ها تأکید می‌کنند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند به‌عنوان یک عامل مؤثر در تقویت سرسختی روان‌شناختی

و بهبود سلامت روانی در میان دانشجویان عمل کند(San Román-Mata, 2020). در همین زمینه مطالعه دیگری که با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری متاآنالیز(MASEM) ، به بررسی نقش میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی (resilience) در رابطه بین فعالیت بدنی (PA) و سلامت روان پرداخته است. نتایج تحلیل داده‌های ۱۵ مطالعه با مجموع ۱۷۰۴۳ شرکت‌کننده نشان داد، فعالیت بدنی با شاخص‌های مثبت سلامت روان (مانند رضایت از زندگی و شادکامی) ارتباط مثبت و با شاخص‌های منفی سلامت روان (مانند افسردگی و اضطراب) ارتباط منفی دارد. علاوه بر این، سرسختی روان‌شناختی به‌طور معناداری در این رابطه میانجی‌گری می‌کند. به‌طور خاص، فعالیت بدنی می‌تواند از طریق افزایش سرسختی روان‌شناختی، به بهبود سلامت روان و کاهش علائم منفی آن کمک کند(Lin, 2024).

با توجه به نتایج مطالعه حاضر فرضیه دیگر پژوهش مبنی بر وجود تفاوت بین شادکامی مردان غیرورزشکار شهر بهبهان و مردان ورزشکار مورد تایید قرار می‌گیرد. در همین راستا یعقوبی و همکاران،۲۰۱۱ به مقایسه سطح شادکامی بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار پرداختند. نتایج مطالعه آنان نشان داد فعالیت بدنی منظم می‌تواند نقش مهمی در افزایش سطح شادکامی ایفا کند. به نظر می‌رسد ورزش نه تنها به سلامت جسمانی بلکه به بهبود وضعیت روانی و افزایش احساس رضایت از زندگی نیز کمک می‌کند (حمید یعقوبی, ۲۰۱۱). تمرینات بدنی از چندین مسیر در اصلاح خلق و خو تاثیر دارند. یکی از آنها افزایش ترشح میزان آندروفین است. اندورفین‌ها، به‌ویژه-β اندورفین، نقش مهمی در تنظیم خلق‌وخو و کاهش استرس ایفا می‌کنند. این پپتیدهای طبیعی در پاسخ به استرس یا درد توسط هیپوتالاموس و غده هیپوفیز ترشح می‌شوند و از طریق مکانیسم‌های مختلفی بر بهبود خلق وخو تأثیر می‌گذارند.

یکی از مسیرهای آندروفین اتصال به گیرنده‌های اوپیوئیدی (μ-opioid receptors) است. بتااندورفین با اتصال به این گیرنده‌ها در سیستم عصبی مرکزی و محیطی، انتقال سیگنال‌های درد را مهار می‌کند و احساس آرامش و سرخوشی ایجاد می‌نماید. آندروفین همچنین از طریق مهار گابا که یک نوروترنسمیتر مهاری است (GABA) موجب افزایش دوپامین می‌شود. دوپامین با احساس لذت و پاداش مرتبط است و افزایش آن می‌تواند خلق‌وخو را بهبود بخشد. ترشح اندورفین‌ها در پاسخ به فعالیت‌های بدنی، مانند ورزش، باعث افزایش آستانه تحمل درد و کاهش احساس استرس نیز می‌شود (Pilozzi, 2020). این اثرات به بهبود کلی خلق وخو کمک می‌کنند. .در کنار این تغییرات کاهش سطح هورمون کورتیزول نیز مشاهده می شود. مطالعات نشان می‌دهند تنظیم محور هیپوتالاموس- هیپوفیز-آدرنال (HPA) یکی از مسیرهایی است که فعالیت بدنی با کنترل آن کمک به تنظیم و مواجه با استرس شود. مطالعات همچنین نشان می‌دهند، افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، واکنش‌پذیری کمتری به عوامل استرس‌زا دارند که این امر می‌تواند به کاهش ترشح کورتیزول در مواجهه با استرس منجر شود (Gerber،2020).

از سویی ورزش‌های هوازی و مقاومتی منجر به افزایش ترشح ناقل‌های عصبی از جمله سروتونین می‌شود. سروتونین یک ماده‌ای شیمیایی در مغز است که با احساس شادی، آرامش و رضایت در ارتباط است (Zimmer, 2016). سطوح بالاتر سروتونین در مغز با کاهش علائم افسردگی، اضطراب و افزایش احساس شادکامی مرتبط است. مکانیسم‌های فیزیولوژیکی این تأثیر شامل افزایش سنتز تریپتوفان (پیش‌ساز سروتونین)، بهبود جریان خون مغزی و کاهش سطوح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول می‌باشد(Young, 2007). مسیرهای اثر گذاری سروتونین مربوط به بخش هیپوکامپ و آمیگدالا مغز است که در پردازش حافظه عاطفی و اضطراب نقش دارند. سطح بالای سروتونین باعث کاهش پاسخ آمیگدالا به تهدیدها می‌شود. سروتونین

بر اساس نوع گیرنده‌هایی که به آن متصل می‌شود، اثرات متفاوتی دارد. گیرنده‌های مهم در خلق‌وخو: 5- HT1A نقش مهمی در مهار اضطراب و افسردگی دارد. تحریک این گیرنده منجر به اثرات ضدافسردگی می‌شود. سروتونین همچنین با کاهش ترشح هورمون‌های استرس مثل کورتیزول از طریق مهار محورHPA ، به کاهش استرس مزمن و بهبود خلق کمک می‌کند. کاهش فعالیت این محور در پاسخ به سروتونین باعث احساس آرامش و کنترل بهتر هیجانات می‌شود. از سویی سروتونین با مدولاسیون فعالیت دوپامین و نوراپی‌نفرین در سیستم پاداش مغز، می‌تواند انگیزه، انرژی و لذت از فعالیت‌ها را افزایش دهد و در نتیجه خلق را بهبود بخشد. سروتونین باعث افزایش نوروژنز (تولید نورون‌های جدید) در هیپوکامپ می‌شود. این فرآیند با بهبود حافظه، انعطاف‌پذیری شناختی و خلق بهتر مرتبط است. مصرف داروهای SSRI که سطح سروتونین را بالا می‌برند، این روند را تحریک می‌کنند.

سومین فاکتور مورد مطالعه در این تحقیق سرسختی است. با مقایسه میانگین نمرات دو گروه مشاهده می‌شود که میانگین نمرات سرسختی روانشناختی مثبت در مردان ورزشکار بیشتر از مردان غیرورزشکار است و میانگین نمرات سرسختی روانشناختی منفی در مردان غیر ورزشکار بیشتر از مردان ورزشکار دیده است. همسو با این مطالعه رمضانی و همکاران،۲۰۲۰ به مطالعه ای تحت عنوان مقایسه سلامت روانی، تاب‌آوری و سرسختی روانی در افراد ورزشکار و غیر ورزشکار پرداختند. نتایج آنها نشان داد بین سلامت روانی، تاب‌آوری و سرسختی روانی دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد. بر این اساس افراد ورزشکار از سلامت روانی، تاب‌آوری و سرسختی روانی بالاتری برخوردار بودند(رمضانی, ۲۰۲۰). مهرپرور و همکاران، ۲۰۱۲ نیز به بررسی و مقایسه سطح سرسختی روان‌شناختی در میان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار پرداختند. نتایج مطالعه آن ها نشان داد بین نوع فعالیت (ورزشکار یا غیرورزشکار) و سطح سرسختی روان‌شناختی رابطه معناداری وجود دارد. بر این اساس، شناگران دارای سطح بالاتری از سرسختی روان‌شناختی نسبت به سایر گروه‌ها بودند و می‌توانند بهتر با استرس‌های محیطی مقابله کنند(Mehrparvar, 2012). همچنین شهاتا محمد وهمکاران،۲۰۲۱ مطالعه‌ای با عنوان بررسی و مقایسه سرسختی روان‌شناختی و علائم افسردگی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار انجام دادند.

نتایج مطالعه آنها نیز نشان داد، دانشجویان ورزشکار دارای میانگین نمرات بالاتری در سرسختی روان‌شناختی نسبت به غیرورزشکاران هستند(Shehata Mohamed, 2021). در همین راستا پرمیاکووا و همکاران ۲۰۲۰، به بررسی و مقایسه سطح سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (تعهد، کنترل و چالش) در میان دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در روسیه می‌پردازد. نتایج آنان نشان داد، دانشجویان ورزشکار دارای سطح بالاتری از سرسختی روان‌شناختی نسبت به غیرورزشکاران بودند (Permiakova, 2020).

از این رو با توجه مکانیسم های مطرح شده و یافته‌های علمی متعدد، به نظر می‌رسد که فعالیت بدنی منظم به دلیل تأثیرات مثبت بر ترشح هورمون‌های خوشحال‌کننده مانند اندورفین و سروتونین، به تقویت سلامت روانی و شادکامی افراد کمک می‌کند، به طوری که افراد فعال به طور معمول از اضطراب، افسردگی و استرس کمتری رنج می‌برند و سطح کلی رضایت از زندگی و شادکامی آن‌ها به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

سپاسگزاری

بدین وسیله نویسندگان، از کلیه شرکت کنندگان شهرستان بهبهان که بعنوان آزمودنی در این تحقیق نهایت همکاری را طی دوره داشتند تشکر می کنند.

ملاحظات مالی

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم امانی دانشجو رشته تغذیه ورزشی با کد اخلاق IR.IAU.BEHBAHAN.REC.1403.113 است و نویسنده هیچ گونه کمک مالی از موسسات خصوصی و دولتی دریافت نکرده است.

تضاد منافع

در این پژوهش هیچ گونه تعارض منافعی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع

Buecker, Susanne, Thomas Simacek, Britta Ingwersen, Sophia Terwiel, and Bianca A Simonsmeier. 2021. 'Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review', *Health psychology review*, 15: 574-92.

Craft, Lynette L, and Frank M Perna. 2004. 'The benefits of exercise for the clinically depressed', *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6: 104.

Jochimek, Magdalena, Mariusz Lipowski, Małgorzata Lipowska, and Ariadna Beata Łada-Maśko. 2023. 'Two Sides of the Same Coin: Sensation Seeking Fosters Both Resiliency and Tobacco and Alcohol Use Among 16-Year-Olds', *International Journal of Public Health*, 68: 1604777.

Maddi, Salvatore R. 2006. 'Hardiness: The courage to grow from stresses', *The journal of positive psychology*, 1: 160-68.

Nezhad, Mohammad Ali Salehi, and Mohammad Ali Besharat. 2010. 'Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes', *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5: 757-63.

Ren, Jianchang, and Haili Xiao. 2023. 'Exercise for mental well-being: Exploring neurobiological advances and intervention effects in depression', *Life*, 13: 1505.

Ryff, Carol D, and Burton H Singer. 2008. 'Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being', *Journal of happiness studies*, 9: 13-39.

Sandseter, Ellen Beate Hansen, Ole Johan Sando, Rasmus Kleppe, Håvard Lorås, and Lise Storli. 2024. 'Assessment of psychometric properties and measurement invariance of the sensation seeking scale for children in a Norwegian sample', *Frontiers in Psychology*, 15: 1341609.

نریمانی, غفاری, مظفر, گنجی, and ابوالقاسمی. ۲۰۰۵. 'مقایسه خودپایی و هیجان خواهی در ورزشکاران حرفه ای و غیرحرفه ای', پژوهش در علوم ورزشی, ۹: ۱۳۷-۵۰.